

Inhalt

Einleitung	8
Grundlagen	16
Was wirklich wichtig ist im Leben	16
Wie unsere Emotionen entstehen	20
Warum Bindungspersonen so wichtig sind	21
Warum unser Gehirn Kategorien und Konzepte konstruiert	25
Wie unser Gehirn durch Emotionen lernt und Vorhersagen macht	27
Wie unser Körper und Geist zusammenspielen	28
Warum das Unbewusste so wichtig ist	32
Wie wir innere Freiheit erlangen	35
Warum unser Körper im Gleichgewicht sein sollte	35
Wie wir uns eine differenzierte emotionale Wirklichkeit schaffen	35
Wie wir mit negativen Emotionen umgehen	38
Wie wir emotionale Muster verändern können	41
Wie wir aus negativen Emotionsmustern etwas Gutes machen	52
Die 20 Monster	60
Aggressionen	61
Wut und Ärger	62
Angriff ist die beste Verteidigung	74
Versteckte, passive Aggressionen	82
Ungeduld und Zynismus	94
Angst	108
Angst vor dem Versagen	116
Der Minderwertigkeitskomplex	124
Exkurs: Narzissmus	130
Angst, die Kontrolle zu verlieren	138
Angst, sich festzulegen	148

Vermeidende Gefühlsmuster	158
Projektion oder Externalisierung	162
Idealisieren und Abwerten	172
Verdrängen, Verleugnen, Abspalten	182
Widerstand, Rationalisieren und Intellektualisieren	190
Unangenehme Gefühle	198
Schuldgefühle – Die Last des schlechten Gewissens	200
Scham empfinden	210
Exkurs: Selbstwertgefühl und Containment – der Schlüssel zum emotionalen Selbstmanagement	216
Wenn Erwartungen nicht aufgehen und Träume platzen	224
Neid und Eifersucht	236
Ernste Erkrankungen	244
Posttraumatische Belastungsstörungen	246
Depressionen	251
Burn-out	255
Substanzmissbrauch und andere Abhängigkeiten	262
Schlusswort	268
Dank	272
Über die Autorin	274
Endnotenverzeichnis	277